

UIMATAITOVIIKKO

Opas päiväkotien opettajille

JOHDANTO

TERVETULOA VIETTÄMÄÄN UIMATAITOVIIKKOA

Kaikilla on oikeus nauttia vedestä. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton tavoitteena on edistää uima- ja vesiturvallisuustaitoja, jotta jokainen meistä voisi liikkua vedessä turvallisesti.

Vuosittain järjestettävän Uimataitoviikon (vk 20) aikana haluamme herättää keskustelua päiväkodeissa uimataidon merkityksestä sekä antaa virikkeitä sen kehittämiseen. Uiminen on laji, joka sopii kaikille vauvasta vaariin. Se voi myös pelastaa hengen.

Tähän oppaaseen on koottu päiväkodeille kivoja tehtäviä, joiden avulla lapset saavat hyödyllistä tietoa uimisesta ja vedessä liikkumisesta. Oppaasta löytyvät ohjeet opettajille tehtävien suorittamiseen.

Materiaalit ovat hyödynnettävissä opetuksessa Uimataitoviikon aikana tai muuna sopivana ajankohtana. Tehtävät on suunniteltu tehtäväksi päiväkodissa. Niiden tekeminen onnistuu ilman vettä tai uima-allasta.

Päiväkodit on kutsuttu kampanjaan mukaan, koska 4-6-vuotiaat ovat valmiuksiltaan otollisessa iässä harjoittelemaan ja oppimaan uintiin liittyviä perustaitoja.

Kiitos, että autat meitä tämän tärkeän asian viestimässä.

Ystävällisin terveisin

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry (SUH)



Tero Savolainen

Uimaopetuksen koulutussuunnittelija

tero.savolainen@suh.fi

050 491 7444

SISÄLLYS

Johdanto.....	3
Sisällys.....	4
Pikku uimarin jumppa.....	5
Jari ja Kari uimahallissa -video	7
Totuttele veteen -kuvia.....	9
Uima-aiheisia värityskuvia	11
Etsi kuvista 7 eroa	13
Muistipeli	14
Kunniakirja	15
Kirje lasten koteihin	16

PIKKU UIMARIN JUMPPA

TAVOITE ► Jumpan tavoitteena on harjoitella uinnin perustaitoja.

VINKKEJÄ TEHTÄVÄN TEKEMISEEN

Johdatetaan lapset aiheeseen kyselemällä ja keskustelemalla

- Kuka tykkää käydä uimassa?
- Tiedätkö, mikä on uimahalli?
- Tiedätkö, mitkä ovat uimalasit?
- Mitä uimavälineitä teillä on kotona?
- Uskallatteko kastella kasvoja vedellä?
- Uskallatteko hyppiä veteen?
- Mikä on kivointa uimisessa?
- Pelottaako joku asia uimisessa tai uimahallissa?
- Tietääkö joku, miten uidaan koiraa, kissaa, sammakkoa?

PIKKU UIMARIN JUMPPAOHJEET

1. Nilkkojen ojennus ja koukistus

- Istutaan lattialla piirissä jalat suorina.
- Harjoitellaan nilkkojen ojennusta ja koukistusta.
- Opettaja voi kertoa, että kun lähdetään uimaan tai sukeltamaan, nilkat tulee olla ojennettuna.
- Osaavatko kaikki koukistaa ja ojentaa nilkkoja?

2. Istutaan maassa nojaten kyynärvarsiin ja potkitaan suurin nilkoin

- Ensin isoja jättiläispotkuja hitaasti ja sitten pieniä potkuja nopeasti. Yritetään muistaa pitää nilkat ojennettuina.

3. Tasapainottelu liukuasennossa

- Lapsi makaa vatsallaan liukuasennossa kädet ojennettuna pitkälle eteen ja jalat taakse (vatsan alle voi laittaa esimerkiksi tyynyn) ja yrittää tasapainotella pitäen jalat ja kädet irti lattiasta.

4. Potkitaan liukuasennossa

- Jatketaan vatsallaan liukuasennossa ja potkitaan pikkupotkuja.

5. Tasapainottelu meritähti asennossa

- Lapsi makaa vatsallaan maassa x-kirjaimen muotoisessa asennossa.
- Nostetaan nenä, kädet ja jalat hieman irti lattiasta.

6. Sammakko uinti käden liikkeet seisoen

- Kädet tekevät rintauinnin käsiliikettä.
- Mielikuvia käsiliikkeestä.
 - Kädet osoittavat suoraan eteenpäin, kämmenet alaspäin.
 - Kädet piirtävät ison ympyrän päätyen yhteen rintakehän kohdalla.
 - Työnnetään kädet yhdessä ylös halkaisten ympyrä takaisin lähtöasentoon.

7. Koirauinnin käsivedot

- Harjoitellaan kaivamaan kuoppaa koirauinnin käsiliikkeiden tavoin

UINTIAIHEISTA MUSIIKKIA

Jumppahetken taustalle voidaan laittaa soimaan uima-aiheisia kappaleita. Tässä muutamia ideoita lauluiksi:

- Täi-laulu ”Tsuida duida, osaatsä uida”
- Pikkuiset kultakalat lammessa ui
- Pieni ankanpoikanen
- Eläimellinen uimakoulu, Fröbelin palikat
- Uimaan pulikoimaan, Titi-Nalle

JARI JA KARI UIMAHALLISSA -VIDEO

TAVOITE ► Käydä lasten kanssa yhdessä lävitse, mitä uimahalliin otetaan mukaan ja miten siellä käyttäytyään. Videon kesto on 9 minuuttia.



Linkki videoon:

<http://areena.yle.fi/1-2225415>

Jarin ja Karin kertomuksen uimahalliretkestä voi katsoa tai kuunnella yhdessä lasten kanssa päivän aikana. Kertomuksessa käydään hauskaasti läpi, mitä uimahalliin otetaan mukaan ja miten siellä käyttäytyään.

VIDEOON POHJAUTUVIA KYSYMYKSIÄ

1. Mitä välineitä tarvitsen uimahallissa?

Oikeita vastauksia: Pyyhe, uikkarit, uimalasit, pefletti, vaihtovaatteet, "läpsyttimet", pesuaineet.

2. Minne omat vaatteet riisutaan ja laitetaan uimahallissa?

- a) Lattialle
- b) Penkille
- c) Pukukaappiin

Oikea vastaus: c) Pukukaappiin

3. Tarvitseeko peseytyä ilman uima-asua ennen altaaseen menoa?

- a) Kyllä
- b) Ei

Oikea vastaus: a) Kyllä

4. Kuinka uimahallissa liikutaan?

- a) Juosten
- b) Hyppien
- c) Kävelen

Oikea vastaus: c) Kävelen

5. Missä voi lämmitellä, jos tulee uudessa kylmä?

- a) Pukuhuoneessa
- b) Saunassa

Oikea vastaus: b) Saunassa

6. Missä altaassa lapset opettelevat uintia uimahallissa?

- a) Aikuisten altaassa
- b) Hyppyaltaassa
- c) Lasten altaassa

Oikea vastaus: c) Lasten altaassa



Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen.



– Uimataidon virallinen pohjoismainen määritelmä.

TOTUTTELE VETEEN -KUVIA

TAVOITE ► Tehtävän tavoitteena on keskustella yhdessä lasten kanssa, miten veteen voi totutella ja mitä kaikkea kivaa vedessä voi tehdä.



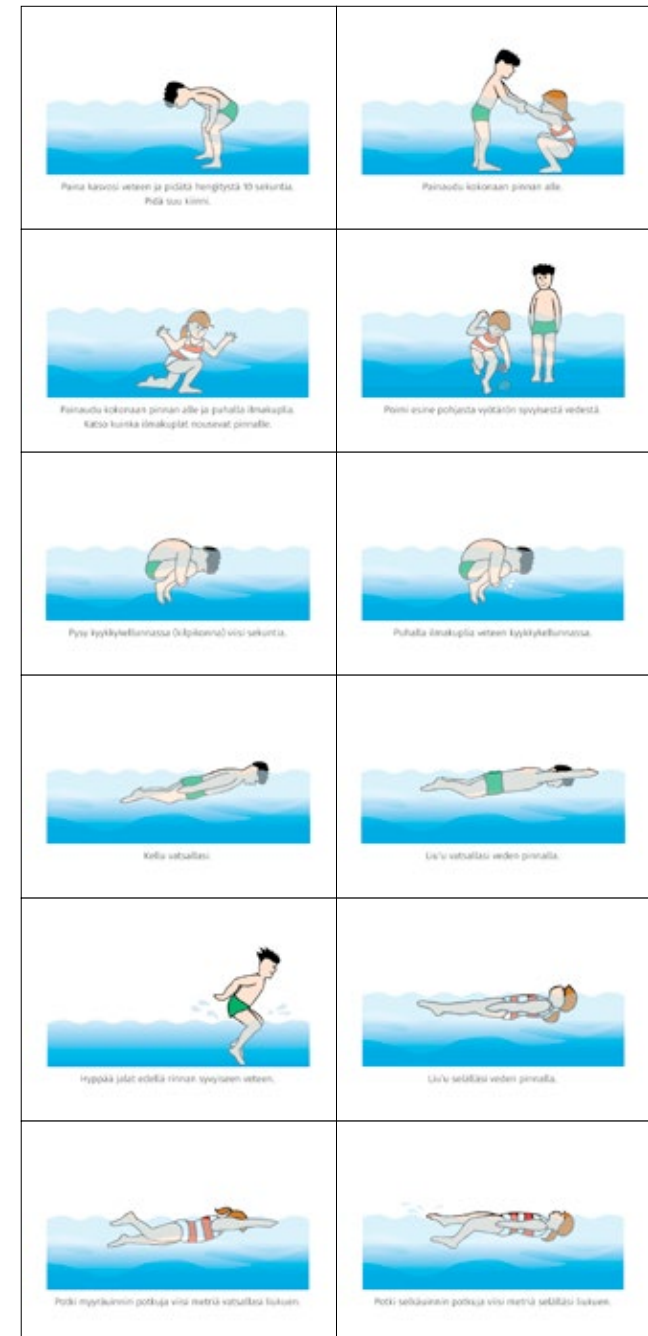
Linkki kuviin:

www.suh.fi/files/1887/Totuttele_veteen_kuvat.pdf

VINKKEJÄ TEHTÄVÄN TEKEMISEEN

- Opettaja voi valita kuvista osan tai käydä ne kaikki lasten kanssa lävitse.
- Keskustelu voidaan aloittaa miettimällä yhdessä, mitä kuvassa tapahtuu.
- Lapset voivat kertoa ovatko kokeilleet kuvassa näkyvää liikettä ja miltä se on tuntunut.
- Kuvien katselun lomassa voidaan keskustella, miksi uimataito on tärkeää ja kenen kanssa lapset ovat opetelleet uimista.
- Jokainen lapsi voi valita yhden kuvassa esitetyn liikkeen seuraavalla uintikerralla kokeiltavaksi.

Esimerkit kuvista



UIMA-AIHEISIA VÄRITYSKUVIA

TAVOITE ► Tutustua piirroskuvien avulla, mitä kaikkea hauskaa vedessä voi tehdä ja tarjota mukavaa puuhaa päiväkotipäivän lomaan.



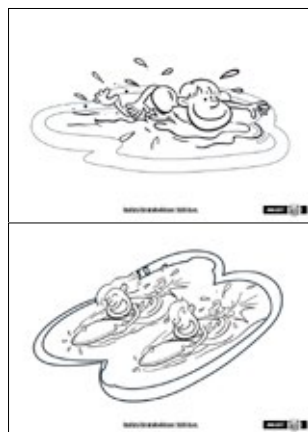
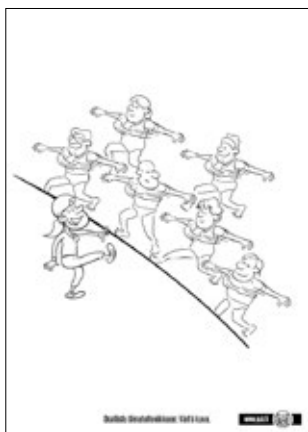
Linkki värityskuviin:

www.suh.fi/files/1891/Varityskuvia.pdf

VINKKEJÄ TEHTÄVÄN TEKEMISEEN

- Opettaja voi tulostaa kuvat tai osan niistä ja lapset voivat värittää niistä mieleisensä.
- Valmiit kuvat voidaan käydä läpi yhdessä ja lapset saavat kertoa, mitä heidän mielestään kuvassa tapahtuu.
- Kuvat voidaan ripustaa päiväkodin seinälle Uimataitoviikon ajaksi tai antaa lapsille kotiin yhdessä vanhemmille suunnatun kirjeen kanssa. Esimerkin ja linkin kirjeeseen löydät sivulta 18.

Esimerkit kuvista



ETSI KUVISTA 7 EROA

TAVOITE ► Tehdä lapsille uimahalliympäristö tutuksi ja keskustella, mitä kaikkea kivaa uimahallissa voi tehdä.



Linkki tehtävään:

www.suh.fi/files/1888/Etsi_7_eroa.pdf



Linkki tehtävän vastauksiin:

www.suh.fi/files/1889/Etsi_7_eroa_vastaukset.pdf

VINKKEJÄ TEHTÄVÄN TEKEMISEEN

- Tehtävän voi tehdä yksin tai ryhmissä.
- Tavoitteena on löytää kuvista seitsemän eroa ja ympyröidä ne. Oikeat vastaukset käydään opettajan johdolla yhdessä lävitse (linkki vastauksiin yllä).
- Samalla voidaan keskustella, mitä kaikkea kivaa uimahallissa voi tehdä ja koska lapset ovat käyneet viimeksi uimahallissa.



MUISTIPELI

TAVOITE ► Tuoda pelin kuvamaailman avulla esille, että uiminen sopii meille kaikille ja siihen liittyy erilaisia rooleja.



Linkki kuviin:

www.suh.fi/files/1890/Muistipeli.pdf

VINKKEJÄ TEHTÄVÄN TEKEMISEEN

- Opettaja voi leikata muistipelin kortit lapsille valmiiksi tai lapset voivat tehdä tämän itse. Jos haluaa askarella lisää, pahvista voi leikellä samankokoisia paloja, joihin leikatut kuvat teipataan tai liimataan.
- Pelaamista varten jakaudutaan pienempiin ryhmiin.
- Muistipelin kuvat asetetaan pöydälle kuvapuoli alaspäin. Tavoitteena on löytää kaksi samaa kuvaa.
- Parit löydyttyään lapsi saa ottaa kuvat pelistä pois ja pitää ne itsellään.
- Lopuksi kuvat käydään opettajan johdolla lävitse ja lapset voivat nostaa käden ylös, jos ovat löytäneet kyseisen parin.

Esimerkit kuvista



KUNNIKIRJA

TAVOITE ► Opettaja voi tulostaa muistoksi Uimataitoviikkoon osallistumisesta kunniakirjan päiväkodin seinälle. Kunniakirjaan kirjoitetaan päiväkodin ja päiväkotiryhmän nimi sekä päivämäärä. Päiväkoti voi asettaa tavoitteeksi kerätä seinälle uuden kunniakirjan joka vuosi.



Linkki kunniakirjaan:

www.suh.fi/files/1920/Kunniakirja_paivakoti.pdf

Esimerkki kunniakirjasta



KIRJE LASTEN KOTEIHIN

TAVOITE ► Päiväkodin kautta tavoitamme myös lasten vanhemmat. Kirjeen avulla haluamme muistuttaa uimataidon tärkeydestä ja rohkaista vanhempia käymään lasten kanssa uimassa. Toivomme, että autatte meitä tämän tärkeän viestin jakamisessa



Linkki kirjeeseen:

http://www.suh.fi/files/2454/Kirjevanhemmille_paivakoti_2019.pdf

Esimerkki kirjeestä

